

Rezept

Fisch nach Veracruz-Art

Ein Rezept von Fisch nach Veracruz-Art, am 26.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen
400 g Tomaten	3 EL Olivenöl
1 Stängel Petersilie	250 g Kapern
100 g grüne Oliven (entsteint)	50 g eingelegte Peperoncini
2 Lorbeerblätter	Salz
Pfeffer	4 weißfleischige Fischfilets (à ca. 200 g; z. B. Kabeljaufilet)
Außerdem	Öl für die Form
ofenfeste Form (25 x 30 cm)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal, 10 g F, 38 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, kreuzweise einritzen und ein paar Minuten in heißes Wasser legen. Die Haut abziehen, die Tomaten in kleine Würfel schneiden und dabei die Stielansätze entfernen. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Die Tomaten 10 Min. mitdünsten.
2. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Kapern in einem Sieb abtropfen lassen. Die Oliven halbieren und in Scheiben schneiden. Petersilie, Kapern, Oliven, Peperoncini und Lorbeerblätter zur Tomatenmischung geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zugedeckt 7 Min. köcheln lassen. Die Lorbeerblätter entfernen.
3. Inzwischen den Backofen auf 190° vorheizen. Eine ofenfeste Form mit Öl ausstreichen. Das Fischfilet in vier Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Das übrige Olivenöl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin auf beiden Seiten leicht anbraten.
4. Die Filets in die Form legen, die Tomatensauce darüber verteilen. Mit Alufolie abdecken und den Fisch im Backofen (Mitte) 15 Min. garen. Die Fischfilets mit Sauce auf Tellern anrichten. Dazu passt Basmati-Reis.